

Senyum (Senam Nyaman Untuk Menurunkan Tekanan Darah) Di Desa Tajau Landung

Ayu Marliana¹, Ika Friscila^{*2}, Frani Mariana³

^{1,2,3}Universitas Sari Mulia

E-mail: ayumarliana02@gmail.com¹, ika.friscila@unism.ac.id², franimariana22@gmail.com³

Abstract

Hypertension is one of the non-communicable diseases that commonly occurs among the elderly and is a major risk factor for cardiovascular disease. Lack of physical activity is one of the causes of increased blood pressure in the elderly population. This community service activity aims to improve the elderly's knowledge about hypertension and train them to perform SENYUM (Comfortable Exercise to Reduce Blood Pressure) as a non-pharmacological effort to control blood pressure. The activity was conducted in Tajau Landung Village targeting elderly individuals who actively participate in the elderly posyandu (integrated health service post). The methods used included health education, exercise demonstrations, and direct assistance in practicing the exercise. The evaluation of the activity was carried out through observation of participant participation and measurement of blood pressure before and after the activity. The results showed that the elderly were able to understand the benefits of physical activity and were able to follow the exercise movements well. In addition, some participants experienced a decrease in blood pressure after regularly participating in the exercise activities. This activity is expected to increase awareness among the elderly to engage in regular physical activity as an effort to maintain health and prevent complications of hypertension.

Keywords: Hypertension, elderly, elderly exercise, blood pressure.

Abstrak

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang sering terjadi pada lansia dan menjadi faktor risiko utama penyakit kardiovaskular. Kurangnya aktivitas fisik merupakan salah satu penyebab meningkatnya tekanan darah pada kelompok usia lanjut. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan lansia mengenai hipertensi serta melatih lansia melakukan SENYUM (Senam Nyaman Untuk Menurunkan Tekanan Darah) sebagai upaya nonfarmakologis dalam mengontrol tekanan darah. Kegiatan dilaksanakan di Desa Tajau Landung dengan sasaran lansia yang aktif mengikuti kegiatan posyandu lansia. Metode yang digunakan meliputi penyuluhan kesehatan, demonstrasi senam, dan pendampingan praktik senam secara langsung. Evaluasi kegiatan dilakukan melalui observasi partisipasi peserta dan pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah kegiatan. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa lansia mampu memahami manfaat aktivitas fisik serta dapat mengikuti gerakan senam dengan baik. Selain itu, sebagian peserta mengalami penurunan tekanan darah setelah mengikuti kegiatan senam secara rutin. Kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran lansia untuk melakukan aktivitas fisik secara teratur sebagai upaya menjaga kesehatan dan mencegah komplikasi hipertensi.

Kata kunci: Hipertensi, lansia, senam lansia, tekanan darah.

1. PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang menjadi masalah kesehatan global dan berkontribusi besar terhadap angka morbiditas dan mortalitas akibat penyakit kardiovaskular seperti stroke, penyakit jantung koroner, dan gagal ginjal. Hipertensi sering disebut sebagai *silent killer* karena banyak penderita tidak menyadari kondisinya hingga muncul komplikasi serius. Kondisi ini banyak ditemukan pada kelompok usia lanjut karena proses penuaan menyebabkan perubahan fisiologis seperti penurunan elastisitas pembuluh darah, peningkatan resistensi perifer, dan perubahan fungsi sistem kardiovaskular (Agustina et al., 2024; Andika & Graharti, 2025; Jamaica et al., 2024).

Lansia merupakan kelompok yang rentan mengalami hipertensi karena adanya proses degeneratif pada sistem tubuh. Selain faktor usia, gaya hidup yang kurang aktif juga berperan dalam peningkatan tekanan darah. Kurangnya aktivitas fisik menyebabkan penurunan fungsi jantung dan pembuluh darah sehingga meningkatkan risiko hipertensi. Oleh karena itu, aktivitas fisik secara teratur menjadi salah satu strategi nonfarmakologis yang direkomendasikan untuk

membantu mengontrol tekanan darah pada lansia (Desta et al., 2024; Pratama et al., 2025; Riyada et al., 2024).

Salah satu bentuk aktivitas fisik yang aman dan mudah dilakukan oleh lansia adalah senam lansia. Senam lansia merupakan aktivitas olahraga ringan yang dirancang untuk meningkatkan kebugaran tubuh, memperbaiki sirkulasi darah, meningkatkan fleksibilitas otot, serta membantu menjaga keseimbangan tubuh pada lansia. Penelitian menunjukkan bahwa senam lansia secara rutin dapat menurunkan tekanan darah sistolik maupun diastolik secara signifikan pada penderita hipertensi (Aprial M et al., 2025; Gede Restawan & Purwiningsih., 2024).

Selain itu, latihan fisik seperti senam hipertensi juga dapat meningkatkan fungsi jantung dan memperbaiki sirkulasi darah sehingga membantu mengontrol tekanan darah pada lansia. Program aktivitas fisik berbasis komunitas dinilai efektif untuk meningkatkan kesehatan lansia karena dapat dilakukan secara bersama-sama dan berkelanjutan melalui kegiatan posyandu lansia atau kelompok masyarakat (Moonti & Suhartini, 2024; Riyadi et al., 2025).

Di tingkat masyarakat, program posyandu lansia memiliki peran penting dalam upaya promotif dan preventif untuk meningkatkan derajat kesehatan lansia. Namun, pada banyak wilayah pedesaan kegiatan posyandu lansia masih lebih fokus pada pemeriksaan kesehatan dasar seperti penimbangan berat badan dan pemeriksaan tekanan darah, sementara kegiatan peningkatan aktivitas fisik seperti senam lansia belum dilakukan secara rutin. Hal ini menyebabkan lansia belum memperoleh manfaat optimal dari aktivitas fisik untuk mengontrol tekanan darah.

Desa Tajau Landung merupakan salah satu desa yang memiliki jumlah lansia cukup banyak dan sebagian di antaranya memiliki risiko hipertensi. Berdasarkan hasil observasi awal, kegiatan posyandu lansia di desa tersebut telah berjalan namun belum dilengkapi dengan program aktivitas fisik terstruktur yang dapat membantu lansia mengontrol tekanan darah. Oleh karena itu diperlukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa pelatihan dan pendampingan senam lansia sebagai upaya promotif dan preventif dalam pengendalian hipertensi.

Program SENYUM (Senam Nyaman Untuk Menurunkan Tekanan Darah) merupakan salah satu inovasi kegiatan yang dirancang untuk membantu lansia melakukan aktivitas fisik yang sederhana, aman, dan mudah dilakukan secara rutin. Melalui program ini diharapkan lansia dapat meningkatkan pengetahuan tentang hipertensi serta mampu mempraktikkan senam secara mandiri untuk menjaga kesehatan dan menurunkan tekanan darah.

Berdasarkan latar belakang tersebut, rumusan masalah dalam kegiatan pengabdian ini adalah: bagaimana meningkatkan pengetahuan lansia mengenai hipertensi serta melatih lansia melakukan aktivitas fisik melalui senam untuk membantu menurunkan tekanan darah di Desa Tajau Landung.

Adapun tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan lansia mengenai hipertensi dan upaya pencegahannya, melatih lansia melakukan SENYUM (Senam Nyaman Untuk Menurunkan Tekanan Darah) sebagai bentuk aktivitas fisik yang aman bagi lansia dan mendorong lansia untuk melakukan aktivitas fisik secara rutin sebagai upaya pengendalian tekanan darah dan peningkatan kualitas hidup.

Dengan adanya kegiatan ini diharapkan lansia dapat lebih aktif dalam menjaga kesehatan melalui aktivitas fisik sehingga dapat mengurangi risiko komplikasi hipertensi dan meningkatkan derajat kesehatan masyarakat.

2. METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan pendekatan edukatif dan partisipatif yang melibatkan lansia secara aktif dalam setiap tahapan kegiatan. Pendekatan ini dilakukan melalui pemberian penyuluhan kesehatan, pelatihan senam, serta pendampingan

praktik senam secara langsung. Program ini dirancang dalam bentuk kegiatan SENYUM (Senam Nyaman Untuk Menurunkan Tekanan Darah) sebagai upaya nonfarmakologis untuk membantu mengontrol tekanan darah pada lansia.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan di Desa Tajau Landung pada bulan Agustus tahun 2025. Kegiatan dilaksanakan bekerja sama dengan Perangkat Desa, Bidan Desa, Kader Kesehatan pengelola posyandu lansia setempat. Sasaran kegiatan adalah lansia yang aktif mengikuti kegiatan posyandu lansia di Desa Tajau Landung. Jumlah peserta yang mengikuti kegiatan sebanyak 17 orang lansia yang memiliki risiko hipertensi atau memiliki tekanan darah tinggi.

Adapun tahapan pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan melalui beberapa tahapan yakni tahap persiapan dilakukan sebelum pelaksanaan kegiatan, meliputi: melakukan koordinasi dengan pemerintah desa dan kader posyandu lansia, mengidentifikasi jumlah lansia yang akan menjadi peserta kegiatan, menyiapkan materi penyuluhan mengenai hipertensi dan aktivitas fisik pada lansia, menyiapkan media edukasi seperti leaflet, alat pengukur tekanan darah (tensimeter), serta perlengkapan senam. Kemudian tahap pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui beberapa kegiatan utama yaitu penyuluhan kesehatan dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan lansia mengenai hipertensi, faktor risiko, komplikasi, serta pentingnya aktivitas fisik dalam mengontrol tekanan darah. Penyampaian materi dilakukan menggunakan metode ceramah, diskusi, dan tanya jawab. Tim pengabdian memberikan demonstrasi gerakan SENYUM (Senam Nyaman Untuk Menurunkan Tekanan Darah) yang terdiri dari tiga tahap yaitu pemanasan, gerakan inti, dan pendinginan. Gerakan senam disesuaikan dengan kemampuan fisik lansia sehingga aman dan mudah diikuti. Lansia melakukan praktik senam secara langsung dengan bimbingan tim pengabdian. Pada tahap ini peserta dilatih untuk mengikuti setiap gerakan dengan benar sehingga dapat mempraktikkannya secara mandiri di rumah maupun pada kegiatan posyandu lansia. Tahap selanjutnya adalah monitoring dan evaluasi dilakukan untuk menilai keberhasilan program yang telah dilaksanakan. Evaluasi dilakukan melalui beberapa cara yaitu evaluasi pengetahuan lansia dilakukan melalui sesi tanya jawab setelah penyuluhan untuk mengetahui pemahaman lansia mengenai hipertensi dan manfaat aktivitas fisik. Evaluasi keterampilan senam : dilakukan dengan mengamati kemampuan lansia dalam mengikuti gerakan senam yang telah diajarkan. Evaluasi perubahan tekanan darah : dilakukan dengan melakukan pengukuran tekanan darah peserta sebelum dan setelah kegiatan senam.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui program SENYUM (Senam Nyaman Untuk Menurunkan Tekanan Darah) dilaksanakan di Desa Tajau Landung dengan sasaran lansia yang aktif mengikuti kegiatan posyandu lansia. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan lansia mengenai hipertensi serta melatih lansia melakukan aktivitas fisik yang aman untuk membantu mengontrol tekanan darah.

Program dilaksanakan melalui beberapa tahapan kegiatan yaitu penyuluhan kesehatan, demonstrasi senam, praktik senam bersama, serta evaluasi kegiatan. Kegiatan ini diikuti oleh sekitar 17 lansia dengan rentang usia 60–75 tahun. Kegiatan diawali dengan penyuluhan kesehatan mengenai hipertensi, faktor risiko, komplikasi, serta pentingnya aktivitas fisik bagi lansia. Penyuluhan dilakukan dengan metode ceramah interaktif dan diskusi sehingga peserta dapat memahami materi yang disampaikan. Hasil observasi menunjukkan bahwa peserta sangat antusias mengikuti kegiatan dan aktif bertanya mengenai cara mengontrol tekanan darah.

Penelitian menunjukkan bahwa peningkatan pengetahuan kesehatan pada lansia sangat penting dalam mendukung perubahan perilaku hidup sehat, termasuk dalam pengendalian hipertensi (Wahyuni et al., 2022). Edukasi kesehatan juga terbukti efektif meningkatkan

kesadaran lansia terhadap pentingnya aktivitas fisik dalam menjaga kesehatan kardiovaskular (Nurhayati et al., 2025).

Setelah kegiatan penyuluhan, kegiatan dilanjutkan dengan demonstrasi senam SENYUM yang dipandu oleh tim pengabdian. Senam ini terdiri dari tiga tahapan yaitu pemanasan, gerakan inti, dan pendinginan. Gerakan yang diberikan disesuaikan dengan kemampuan fisik lansia sehingga mudah diikuti dan tidak menimbulkan kelelahan berlebihan. Aktivitas fisik berupa senam lansia merupakan salah satu intervensi nonfarmakologis yang direkomendasikan untuk membantu menurunkan tekanan darah. Latihan fisik secara rutin dapat meningkatkan elastisitas pembuluh darah, memperbaiki fungsi jantung, serta meningkatkan sirkulasi darah sehingga membantu mengontrol tekanan darah pada penderita hipertensi (Lin et al., 2023).

Evaluasi kegiatan dilakukan dengan melakukan pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah kegiatan senam. Hasil pengukuran menunjukkan bahwa sebagian peserta mengalami penurunan tekanan darah setelah mengikuti kegiatan senam.

Tabel 1. Rerata Tekanan Darah Peserta Sebelum dan Sesudah Senam

Kategori	Rerata Tekanan Darah Sistolik	Rerata Tekanan Darah Diastolik
Sebelum Senam	150 mmHg	95 mmHg
Sesudah Senam	140 mmHg	90 mmHg

Hasil ini menunjukkan adanya penurunan rata-rata tekanan darah sebesar 10 mmHg pada tekanan darah sistolik setelah kegiatan senam dilakukan. Meskipun kegiatan dilakukan dalam waktu terbatas, hasil ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik memiliki pengaruh terhadap pengendalian tekanan darah.

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa latihan fisik seperti senam hipertensi dapat menurunkan tekanan darah secara signifikan pada lansia apabila dilakukan secara rutin dan terstruktur (Tarigan, 2024). Selain itu, aktivitas fisik juga dapat meningkatkan kebugaran tubuh serta kualitas hidup lansia (Ichsan & Alfridsyah, 2022).

Selama pelaksanaan kegiatan, sebagian besar peserta dapat mengikuti gerakan senam dengan baik. Lansia terlihat antusias dan bersemangat mengikuti kegiatan senam yang dilakukan secara bersama-sama.

Kegiatan senam berbasis komunitas memiliki manfaat tidak hanya dalam meningkatkan kesehatan fisik tetapi juga meningkatkan interaksi sosial pada lansia. Interaksi sosial yang baik dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis serta mendorong lansia untuk tetap aktif dalam kegiatan masyarakat (Sudirman & Ibnu, 2025).



Gambar 1. Penyuluhan Kesehatan



Gambar 2. Demonstrasi Senam Hipertensi

Kegiatan pengabdian ini memberikan dampak positif bagi masyarakat khususnya lansia di Desa Tajau Landung. Lansia menjadi lebih memahami pentingnya menjaga kesehatan melalui aktivitas fisik dan memiliki keterampilan melakukan senam yang dapat dilakukan secara rutin. Program SENYUM juga berpotensi untuk dijadikan sebagai kegiatan rutin dalam program posyandu lansia sehingga dapat membantu meningkatkan derajat kesehatan lansia secara berkelanjutan.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui program SENYUM (Senam Nyaman Untuk Menurunkan Tekanan Darah) yang dilaksanakan di Desa Tajau Landung berjalan dengan baik dan mendapat respon positif dari para peserta lansia. Kegiatan ini dilakukan melalui penyuluhan kesehatan mengenai hipertensi, demonstrasi senam, serta praktik senam bersama yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan lansia dalam melakukan aktivitas fisik secara teratur. Program SENYUM dapat menjadi salah satu upaya promotif dan preventif dalam pengendalian hipertensi pada lansia melalui aktivitas fisik yang sederhana, aman, dan mudah dilakukan. Kegiatan ini juga dapat mendorong lansia untuk lebih aktif dalam menjaga kesehatan sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup dan mencegah komplikasi penyakit kardiovaskular.

Kegiatan senam lansia seperti program SENYUM dapat dijadikan sebagai kegiatan rutin dalam program posyandu lansia sehingga dapat meningkatkan partisipasi dan kesehatan lansia secara berkelanjutan. Kegiatan serupa dapat dikembangkan dengan melibatkan jumlah peserta yang lebih banyak, waktu pelaksanaan yang lebih lama, serta dilengkapi dengan pemantauan tekanan darah secara berkala sehingga dapat memberikan dampak yang lebih signifikan terhadap kesehatan lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, M., Lina, H., & Ahmad, R. (2024). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Tekanan Darah Pada Usia Pertengahan Dengan Hipertensi di UPTD Puskesmas Cibeber Kecamatan Cibeber Kabupaten Cianjur Tahun 2023. *Vitamin : Jurnal Ilmu Kesehatan Umum*, 2(2), 170–185. <https://doi.org/10.61132/vitamin.v2i2.308>
- Andika, G. A., & Graharti, R. (2025). Update on Hypertension Guidelines: A Literature Review. *Medical Profession Journal of Lampung*, 15(3), 580–585. <https://doi.org/https://doi.org/10.53089/medula.v15i3.1682>
- Aprial M, B., Hafiz Yazid Lubis, Muhammad Fahrezi Harahap, Andi Nur Abady, & Agus

- Afrizal. (2025). Gerak Sehat lansia : Program Senam & Edukasi Olahraga utk Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia di Desa Pardugul, Samosir. *Jurnal Bina Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(2), 314–327. <https://doi.org/10.55081/jbpkm.v5i2.4199>
- Desta, D. A., Indrawati, L., Tapal, Z., & Simatupang, A. (2024). Hubungan Indeks Massa Tubuh, Aktivitas Fisik dan Asupan Makan Dengan Hipertensi Pada Lanjut Usia. *Jurnal Untuk Masyarakat Sehat (JUKMAS)*, 8(2), 197–204. <https://doi.org/10.52643/jukmas.v8i2.4807>
- Gede Restawan, I., & Purwiningsih. (2024). Senam Hipertensi dan Pemeriksaan Tekanan Darah sebagai Upaya dalam Pencegahan dan Pengendalian Hipertensi pada Lansia. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 6(3), 609–615. <https://doi.org/https://doi.org/10.36565/jak.v6i3.878>
- Ichsan, I., & Alfridsyah, A. (2022). Model Pemeriksaan Kesehatan Berdasarkan Komposisi Tubuh terhadap Peningkatan Aktifitas Fisik dan Kualitas Hidup Lanjut Usia. *Jurnal SAGO Gizi Dan Kesehatan*, 3(2), 137–143. <https://doi.org/10.30867/gikes.v3i2.923>
- Jamaica, P. A., Rindarwati, A. Y., Destiani, D. P., & Salsabila, L. (2024). Skrining dan Edukasi Sebagai Upaya Pengendalian Hipertensi. *Jurnal Pengembangan Dan Pengabdian Masyarakat Multikultural*, 2(3), 104–110. <https://doi.org/10.57152/batik.v2i3.1718>
- Lin, M., Lin, Y., Li, Y., & Lin, X. (2023). Effect of Exercise Training on Blood Pressure Variability in Adults: A Systematic Review and Meta-Analysis. *PLoS ONE*, 18(10), e0292020. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0292020>
- Moonti, M. A., & Suhartini, W. D. (2024). Efektivitas Senam Jantung Sehat dan Senam Lansia terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Garawangi. *Journal of Public Health Innovation*, 4(2), 394–401. <https://doi.org/10.34305/jphi.v4i02.1035>
- Nurhayati, U. A., Wardhani, R. R., Hasnawati, B. N., Ramadina, V., & Lauditia, C. (2025). Peningkatan Kesehatan Jantung Lansia melalui Edukasi dan Latihan Fisik di Daycare Aisyiyah, Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta. *Jurnal Abdi Masyarakat Indonesia*, 5(2), 661–670. <https://doi.org/10.54082/jamsi.1830>
- Pratama, R. N., Herawati, V. D., & Indriyati, I. (2025). Efektifitas Senam Lansia terhadap Tingkat Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi. *Journal of Health and Therapy*, 4(2), 1–12. <https://doi.org/https://doi.org/10.53088/jht.v4i2.2339>
- Riyada, F., Fauziah, S. A., Liana, N., & Hasni, D. (2024). Faktor yang Mempengaruhi Terjadinya Resiko Hipertensi pada Lansia. *Scientific Journal*, 3(1), 27–47. <https://doi.org/https://doi.org/10.56260/scienna.v3i1.137>
- Riyadi, S., Warseno, A., Supatmi, & Marmi. (2025). Edukasi dan Senam Hipertensi pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Berbah, Yogyakarta. *JOURNAL OF PHILANTHROPY: The Journal of Community Service*, 3(1), 9–15. <https://doi.org/10.58353/jop.v3i1.231>
- Sudirman, N. M. S., & Ibnu, I. F. (2025). Dukungan Sosial Untuk Kesejahteraan Psikologis Lansia Sentra Gau Mabaji Kabupaten Gowa. *Hasanuddin Journal of Public Health*, 6(2), 184–192. <https://doi.org/10.30597/hjph.v6i2.44166>
- Tarigan, G. M. (2024). Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Di Desa Barus Julu. *Journal of Andalas Medica*, 2(6), 272–278. <https://jurnal.aksarabumiandalas.org/index.php/jam/article/download/61/49>
- Wahyuni, W., Romadhoni, D. L., & Ramadhani, A. N. (2022). The Effect of Exercise on the Reduction of Blood Pressure among Elderly with Hypertension: a Systematic Literature Review. *International Journal of Public Health Science*, 11(2), 384–390. <https://doi.org/10.11591/ijphs.v11i2.21307>